PONIEDZIAŁEK 18.05.2020

Klasa: 4

TEMAT: MPS - Rozgrzewka siatkarska.

kompetencje: uczeń poznaje ćwiczenia zwiększające obszerność ruchu w stawach barkowych; rozwija gibkość.

Przybory: mata, koc lub ręcznik.

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:
https://www.youtube.com/watch?v=XsrbSzOlJ-4

Ćwiczenia powtarzaj przed kolejnymi lekcjami w formie rozgrzewki.

Ćwiczenia wykonujemy w miarę swoich możliwości.!

ZAPAMIĘTAJ:
Zawsze przewietrz pomieszczenie przed wykonywaniem ćwiczeń; ćwiczenia wykonujemy najlepiej rano przed pierwszym posiłkiem lub co najmniej 1,5 godziny po posiłku. ***Nigdy bezpośrednio po posiłku!***

WTOREK 19.05.2020

TEMAT: MPS - Ćwiczenia oswajające z piłkami.

kompetencje: uczeń poznaję ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe.

Przybory: dowolna lekka piłka, "kawałek" ściany.

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:
https://www.youtube.com/watch?v=-gucF0NzzkM

Ćwiczenia wykonaj po rozgrzewce z poprzedniej lekcji; powtórz je przed kolejnymi lekcjami.

Ćwiczenia możemy wykonywać w wolnej chwili w ciągu całego dnia w formie zabawy.

ŚRODA 20.05.2020

TEMAT: MPS - Uczymy się odbijać sposobem oburącz górnym.

kompetencje: uczeń poznaję ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe; poznaję technikę odbić piłki sposobem oburącz górnym.

Przybory: dowolna lekka piłka (może być nawet wykonana kula z papieru), "kawałek" ściany.

Przypomnij sobie technikę odbić oraz postawę siatkarską z lekcji WF:
1. Stopy w jednej linii;
2. Kolana lekko ugięte w kolanach;

3. Palce dłoni skierowane do siebie ("koszyczek")
4. Ramiona ugięte w stawach łokciowych; szeroko od siebie;
5. Odbicia piłki wykonujemy z nad głowy, pamiętając o "sprężynce" - odbijając piłkę prostujemy "łokcie i kolana"; przed odbiciem "łokcie i kolana ugięte".

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:
https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY

Ćwiczenia wykonaj po rozgrzewce i ćwiczeniach kształtujących z poprzednich lekcji.

Dla uczniów - praca domowa: podaj 5 ćwiczeń, które wykonujesz w czasie rozgrzewki. Przesyłamy prace na adres: janusz.stefanski.sp8@interia.pl
w formie pliku Microsoft Word lub Libre Office, bądź Open Office ***do dnia 22.05.2020***

CZWARTEK 21.05.2020

TEMAT: MPS - Uczymy się odbijać sposobem oburącz górnym.

kompetencje: uczeń poznaję ćwiczenia zwiększające zręczność; rozwija czucie mięśniowe; poznaję technikę odbić piłki sposobem oburącz górnym.

Przybory: dowolna lekka piłka (może być nawet wykonana kula z papieru), "kawałek" ściany.

Przypomnij sobie technikę odbić oraz postawę siatkarską z lekcji WF:

1. Stopy w jednej linii;
2. Kolana lekko ugięte w kolanach;
3. Palce dłoni skierowane do siebie ("koszyczek")
4. Ramiona ugięte w stawach łokciowych; szeroko od siebie;
5. Odbicia piłki wykonujemy z nad głowy, pamiętając o "sprężynce" - odbijając piłkę prostujemy "łokcie i kolana"; przed odbiciem "łokcie i kolana ugięte".

Wykonaj polecenia i ćwiczenia zawarte w materiale:
https://www.youtube.com/watch?v=ynHHzDQJ9VY

Ćwiczenia wykonaj po rozgrzewce i ćwiczeniach kształtujących z poprzednich lekcji.

Życzę miłej i bezpiecznej zabawy ☺☺